



Zéro déchet

Zéro déchet

Pâte à crêpe au pain sec

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

104 ml de jus de pain

104 ml de lait

8 g de levure de boulanger

4 g de sucre

1 oeuf

124 g de farine

4 g de sel

Réalisation

1. Faire bouillir un gros morceau de pain sec dans 1 litre d'eau. (à préparer en avance)
2. Recueillir le jus. Mélanger le jus de pain avec le lait.
3. Laisser tiédir. Mettre la levure boulangère dans un bol avec une cuillère à café de sucre et un peu de lait tiède.
4. Laisser fermenter 10 minutes.
5. Bien battre les oeufs avec une cuillère à café de sel. Ajouter la farine puis le mélange jus de pain et lait. Bien mélanger.
6. Incorporer en dernier la levure et mélanger délicatement.
7. Laisser reposer 15 minutes avant de commencer à cuire les crêpes.

Zéro déchet

Boulettes aux carottes

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

300 g de carottes

300 g de pain en tranches

800 ml de lait

800 ml d'eau

20 g de bouillon de légumes

20 g de sucre

80 g de panure de pain 1

1 blanc d'oeuf

200 ml d'huile suisse

160 g de panure de pain 2

Réalisation

1. Éplucher, laver et couper finement les carottes soigneusement lavées.
2. Porter à ébullition l'eau et le bouillon.
3. Ajouter les carottes, cuire 10mn.
4. Égoutter les carottes et les mixer finement.
5. Émietter le pain dans la casserole, ajouter le lait, cuire en mélangeant.
6. Mélanger le pain avec les carottes, blanc d'oeuf, sucre et panure de pain 1.
7. Laisser reposer.
8. Faire des boulettes avec le mélange et les rouler dans la panure.
9. Chauffer l'huile dans une poêle et y dorer 2 à 3 mn les boulettes.
10. Les égoutter sur le papier ménage avant de servir.